



PROGRAMMA SVOLTO

Docente	Legorano
Materia:	Mariarosaria Scienze Motorie e Sportive
Classe:	1^H
a. s.:	2021/22

N. mod.	Titolo del modulo	Argomenti e attività svolte
1	Movimento e linguaggi del corpo	Potenziamento delle capacità condizionali: forza, velocità e resistenza. Realizzazione di schemi motori complessi. Esercizi a carico naturale con piccoli attrezzi. Circuiti per la coordinazione generale, oculo-manuale e oculo-podalica. Potenziamento fisiologico (cardio-respiratorio) e test motori.
2	Lo sport, le regole e il fair play	Analisi dei lanci e dei salti in atletica leggera I fondamentali e le posizioni tecniche-tattiche nei giochi di squadra e nelle discipline individuali. Il badminton Il frisbee La pallavolo Il nuoto Yoga Prove parallele Attività che mirano ad incrementare atteggiamenti rispettosi di regole sportive e degli altri anche con lo svolgimento di funzioni di arbitraggio.
3	Salute e benessere	Tutela della salute, corretti stili di vita, prevenzione degli infortuni
4	Natura e tecnologia	Lo sport in ambiente naturale e straordinario.